

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI ANTARA OLAHRAGAWAN *BODY*
CONTACT DAN OLAHRAGAWAN *NON BODY CONTACT***

NASKAH PUBLIKASI



Diajukan Oleh:

GALIH MUFTI GHAZALI AL MUNJIT

F 100 080 062

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI ANTARA OLAHRAGAWAN *BODY*
CONTACT DAN OLAHRAGAWAN *NON BODY CONTACT***

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana (S-1) Psikologi**

Diajukan Oleh:

GALIH MUFTI GHAZALI AL MUNJIT

F 100 080 062

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI ANTARA OLAHRAGAWAN *BODY CONTACT*
DAN OLAHRAGAWAN *NON BODY CONTACT***

Diajukan oleh :

GALIH MUFTI GHAZALI AL MUNJIT

F 100 080 062

Telah disetujui untuk dipertahankan

di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama



Dra. Partini, M.Si

Tanggal, 15 Agustus 2014

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI ANTARA OLAHRAGAWAN *BODY CONTACT*
DAN OLAHRAGAWAN *NON BODY CONTACT***

Diajukan oleh :

GALIH MUFTI GHAZALI AL MUNJIT

F 100 080 062

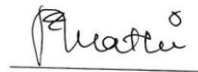
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 15 Agustus 2014

dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Penguji Utama

Dra. Partini, M.Si



Penguji Pendamping I

Dra. Wiwien D. P, M.Si



Penguji Pendamping II

Drs. Mohammad Amir, M.Si



Surakarta, 15 Agustus 2014

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Taufik, M.Si, Ph.D

PERBEDAAN REGULASI EMOSI ANTARA OLAHRAGAWAN *BODY CONTACT* DAN OLAHRAGAWAN *NON BODY CONTACT*

Galih Mufti Ghazali Al Munjit*

Partini*

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. Sedang menurut para pakar olahraga, adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri.

Olahraga *body contact* adalah olahraga yang selama dalam pertandingan (aktivitas) terjadi sentuhan fisik secara langsung di antara olahragawan. Olahraga *non body contact* adalah olahraga yang selama dalam pertandingan (aktivitas) tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan *non body contact*. Sedangkan hipotesis yaitu sebagai berikut "ada perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan *non body contact*". Populasi dalam penelitian ini adalah Unit Sepak Bola UMS dan Unit Bola Voli UMS dengan sampel 60 orang. Penelitian ini menggunakan *purposive sample*. Alat ukur yang digunakan untuk mengungkap variabel penelitian skala regulasi emosi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh t sebesar 1,521 dengan $p > 0,05$. Artinya tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan olahragawan *non body contact*. Rerata empirik (RE) sebesar 58,18 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 50 yang berarti regulasi emosi pada subjek tergolong tinggi.

Berdasar hasil penelitian maka hipotesis yang menyatakan ada perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan olahragawan *non body contact* ditolak.

Kata kunci : regulasi emosi, *body contact*, dan *non body contact*

Keterangan:

*galih6six@gmail.com

PENDAHULUAN

Ada dua jenis aktivitas olahragawan, yaitu olahragawan *body contact* dan *non body contact*, yang di antara keduanya memiliki perbedaan dalam hal penguasaan emosi. Pada olahragawan *body contact* selalu terjadi benturan fisik secara langsung, sehingga mudah memancing munculnya perasaan

emosi di antara olahragawan. Terbukti kasus kerusakan dalam pertandingan olahraga kebanyakan terjadi pada olahraga yang bersifat *body contact*. Ada kecenderungan olahragawan *body contact* memiliki tingkat emosional yang lebih tinggi daripada yang *non body contact*. Karena pada olahragawan *body contact* terjadi sentuhan fisik langsung di antara pemain, sedang *non body contact* tidak terjadi

sentuhan fisik secara langsung dengan adanya pembatas, misalnya net atau lintasan. (Sukadiyanto, 1994).

Pengertian emosi adalah tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan - perubahan dalam tubuh, seperti otot yang menegang dan detak jantung yang cepat (Kartono dan Gulo, 1987). Regulasi sendiri berarti “mengatur”, sehingga jika dikaitkan dengan emosi, regulasi emosi dapat berarti pengaturan, pengelolaan emosi.

Olahragawan yang dalam kondisi emosi, produksi kelenjar dirangsang dan hormon dikeluarkan untuk tetap menjaga keseimbangan tubuh (Singer, 1980). Hal itu yang mengakibatkan antara olahraga dan emosi merupakan sesuatu yang selalu berdampingan, artinya aktivitas olahraga akan berdampak pada munculnya emosi. Emosi dalam olahraga dapat mengubah perilaku seseorang, yang negatif dapat mengganggu koordinasi gerak yang halus dan kompleks, serta menghambat kinerja di lapangan (Fisher, 1976).

Ada dua macam emosi, yaitu emosi positif dan negatif. Emosi positif menurut Fisher (1976) meliputi perasaan seperti kegembiraan, kegirangan, sangat gembira, rasa tertarik, kebahagiaan, dan rasa cinta. Sebaliknya emosi negatif meliputi perasaan seperti marah, cemas, bosan, rasa takut, iri hati, benci, keadaan yang memalukan, dan kegusaran. Beberapa emosi di atas akan muncul dalam perasaan olahragawan baik sebelum, selama, maupun sesudah pertandingan. Kemunculan emosi dipengaruhi oleh kesiapan diri, lawan

tanding, kondisi lapangan, cuaca, wasit, penonton, dan hasil yang dicapai menang atau kalah.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah ada perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan olahragawan *non body contact*, dan mana yang lebih tinggi?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan *non body contact*.

LANDASAN TEORI

Emosi dalam makna yang paling harfiah didefinisikan sebagai setiap kegiatan dan pergolakan pikiran, perasaan nafsu, dari setiap keadaan mental yang hebat atau meluap – luap. Emosi juga menunjukkan pada suatu perasaan dan pikiran – pikiran yang khas, suatu keadaan biologis, psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 2001).

Regulasi emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu (Cole dkk., 2004). Lebih lanjut Cole dkk.(2004) menerangkan bahwa ada dua jenis fenomena pengaturan, yaitu emosi sebagai pengatur dan emosi yang diatur.

Faktor - faktor yang memengaruhi regulasi emosi, menurut pendekatan kognisi sosial, pengalaman emosi dipengaruhi oleh lingkungan sosial serta sejauhmana individu memberikan penilaian atau pemaknaan terhadap stimulus yang diserapnya agar mampu melakukan penyesuaian diri dan meraih *well-being* (Tamir & Mauss, 2007). Lingkungan sosial di sekitar individu meliputi keluarga, teman sebaya dan sekolah serta masyarakat. Sedangkan kemampuan individu dalam memberikan penilaian atau pemaknaan terhadap stimulus sangat erat kaitannya dengan fungsi kognitif (Crain, 2007).

Strategi regulasi emosi ada yang positif dan ada yang negatif. Strategi regulasi emosi yang positif merupakan strategi emosi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan emosinya. Sedangkan strategi emosi yang negatif adalah strategi yang kurang tepat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan emosi. Namun banyak yang menggunakan strategi emosi yang negatif (Mauss,dkk 2007).

Menurut Garnerfski & Kraaji (2007) aspek – aspek dari regulasi emosi diantaranya : Menyalahkan diri sendiri, penerimaan, kerusakan, menyalahkan orang lain, pemusatan ulang positif, penilaian ulang positif, ,eletakkan pada perspektif, pemahaman ulang, pemusatan ulang pada perencanaan.

Olahraga dibagi menjadi dua jenis yaitu olahraga *body contact* dan olahraga *non body contact*. Olahraga *body contact* adalah olahraga yang selama dalam pertandingan (aktivitas) terjadi sentuhan fisik secara langsung di antara

olahragawan. Contoh *body contact* adalah sepak bola, bola basket, hoki, softball, baseball, dan kelompok cabang olahraga beladiri (antara lain pencak silat, judo, tinju, karate, kempo, taekwondo, tarung drajat). Olahraga yang terjadi kontak fisik langsung mudah menimbulkan sifat agresifitas bagi pelaku maupun penonton (Straub, 1980).

Berdasarkan dari tinjauan teori, maka dapat diambil suatu hipotesis yaitu sebagai berikut : Ada perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan *non body contact*.

METODE PENELITIAN

Variabel di dalam penelitian ini adalah:

Variabel bebas : olahragawan *body contact* dan *non body contact*

Variabel tergantung : regulasi emosi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UMS yang tergabung dalam UBV dan USB UMS. Adapun anggota yang masuk ke dalam tim di dalam masing-masing UKM yaitu bola volly :15 orang putra 15 orang putri, sepak bola : 30 orang.

Jenis sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sample*, yaitu pengambilan sampel dengan menentukan ciri-ciri atau karakteristiknya terlebih dahulu. Dalam penelitian ini yaitu anggota UBV dan USB UMS yang berstatus mahasiswa UMS.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive non random sampling* yaitu teknik sampling yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap unsur populasi untuk dipilih sebagai sampel.

Adapun untuk memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi, yaitu: skala regulasi emosi. Metode yang digunakan adalah analisis Uji T-test. Analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 15.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan dengan uji daya beda aitem dengan menggunakan teknik uji t (t-test) dengan menggunakan bantuan SPSS, reliabilitas daya beda aitem diperoleh nilai perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan olahragawan *non body contact*, diperoleh nilai koefisien reliabilitas alpha (α) = 0,827.

Hasil analisis regulasi emosi diketahui rerata empirik (RE) sebesar 58,18 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 50 yang berarti regulasi emosi pada subjek tergolong sedang.

Lalu analisis data untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Uji T-test. Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis diperoleh nilai uji-t sebesar 1,521. Artinya tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan olahragawan *non body contact*. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan ditolak.

Secara teoretis telah terbukti bahwa cabang olahraga *body contact* memberikan dampak emosional yang lebih tinggi pada olahragawan. Pada umumnya cabang olahraga yang secara fisik terjadi sentuhan langsung mudah menimbulkan luapan emosi. Berbeda dengan cabang olahraga yang *non body contact*, kesempatan

untuk berperilaku kasar kepada pemain lawan sangat kecil karena di antara pemain terdapat pemisah, dan bila pemain melanggar pemisah tersebut dapat dikategorikan sebagai pelanggaran. Kondisi tersebut yang menyebabkan pada cabang olahraga *non body contact* dapat meminimalkan munculnya emosi pada olahragawan. Namun, baik cabang olahraga *body contact* maupun yang *non body contact* sama-sama mengandung nilai-nilai yang baik bagi para olahragawan dalam menjalani kehidupan di masyarakat. Perbedaan hanya terletak pada regulasi emosi yang bersifat sesaat, yaitu saat pertandingan berlangsung. Umumnya setelah pertandingan berakhir mereka kembali sebagai teman dan bisa bercengkerama seolah-olah tidak terjadi apa-apa sebelumnya. Inilah esensi dari nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga, sebab tidak ada musuh dalam pertandingan, tetapi yang ada adalah kawan untuk mengukur kemampuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

Tidak ada perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan *non body contact*.

Saran yang diharapkan dapat bermanfaat, yaitu:

1. Bagi olahragawan baik olahragawan *body contact* maupun *non body contact* diharapkan mampu mengelola regulasi emosi dengan baik, dengan cara melakukan relaksasi pernapasan untuk menenangkan

- diri dan untuk mengurangi intensitas perasaan cemas yang timbul. Atau dengan cara mengevaluasi reaksi fisik dan mental yang timbul ketika merasa emosi tidak stabil.
2. Bagi para pelatih, pembina, dan pengurus olahraga agar memahami lebih dalam lagi tentang materi yang berhubungan dengan psikologi olahraga. Tujuannya agar para pembina mampu mendeteksi, mengarahkan, dan mengoptimalkan setiap perilaku olahragawan guna mencapai prestasi yang diharapkan.
 3. Bagi Peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sejenis atau yang berkaitan dengan tema regulasi emosi diharapkan dapat mengungkap lebih dalam lagi mengenai regulasi emosi. Penulis menyarankan untuk mengukur regulasi emosi selain dari variabel regulasi emosi, sehingga dapat mengungkap lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aftrinanto, Zuhdan. (2013). *Strategi Regulasi Emosi Pada Anak Kelas V SD*. Yogyakarta : Universitas Ahmad Dahlan.
- Annarino, A. A; Cowell, C. C; Hazelton, H. W. 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*, 2nd edition. London: The C. V. Mosby Company.
- Azwar, S. 2007. *Metodologi research jilid 2*. Yogyakarta. Andi Offset.
- _____. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). *Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research*. *Child development*. March/April. 75 (2), 317-333.
- Cox, R. H. (1994). *Sport Psychology Concepts and Applications*, 3rd edition. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Communications, Inc.
- Fisher, A. C. 1976. *Psychology of Sport*. California: Myfield Publishing Co.
- Garnefski, N. Kraaij, V & Spinhoven, P. (2002). *Manual For The Use Of The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Belanda : DATEC.
- Gates, A. I, et al. 1963. *Educational Psychology*. New York: The Macmillan Co.
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intelegensi*. Jakarta: GramediaPustakaUtama.
- Gruber, J., Mauss, I. B., Tamir, M. (2011). *A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good. Perspectives on Psychological Science*, 6, 3, 222-233. Retrieved November 7, 2011

- from http://yalepeplab.com/pdf/GruberMaussTamir_2011_DarkSideHappiness.pdf
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Reasearch Jilid 1*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Ilham. (2006). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga Para Atlet*. Ikatan Keluarga Besar Universitas Jambi : Percikan pemberitaanilmiah. <http://isjd.pdii.lipi.go.id/index.php/Search.html?act=tampil&id=51261&idc=77>
- Kartini, K. & Gulo, D. 1987. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kerlinger, F.N. (1993). *Azas-azas Penelitian Behavior*. Surabaya : CV. Rajawali.
- Listyanti Widuri, Erlina. (2012). *Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Yogyakarta :Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Mauss, I B., Bunge, silivia A., & Gross, James J. (2007). *Autmati emotion regulation. Social and Personality Psychology Compass*, 1. 10 146 167
- Pratisti, W. D.(2012). *Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja Pada Regulasi Remaja*. Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Salamah, Afshyus. (2012). *Gambaran Emosi dan Regulasi Emosi Pada Remaja yang Memiliki Saudara Kandung Penyandang Autis*. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Siedentop, D; Mand, C; Taggart, A. 1986. *Physical Education: A System Approach*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Singer, R. N. 1980. *Motor Learning and Human Performance: An Application to Motor Skills and Movement Behaviors*. (3rd ed.) New York: Macmillan Publishing.
- Straub, W. F. 1980. *Sport Psychology: An Analysis of Athlete Behavior*. (2nd ed.) Ithaca, N.Y.: Mouvement Publications.
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion, From Everyday Life to Theory*. 5th edition. New York: McGraw-Hill.
- Sukadiyanto. (1994). *Perbedaan Reaksi Emosi Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tamir, M. (2011). *The Maturing Field of Emotion Regulation. Emotion Review*, 3,1,3-7. Retrieved September 14, 2011, from https://www2.bc.edu/~tamir/m/download/Tamir_2011.pdf
- Tamir, M. (2009). *What Do People Want to Feel and Why? Pleasure and Utilityin Emotion Regulation.Current Directions in Psychological Science*, 18, 2, 101-105. Diaksespada Retrieved September 14, 2011 from <https://www2.bc.edu/~ta>

mirm/download/Tamir_CDir
2009.pdf

Tamir, M. (2009). *Differential Preferences for Happiness: Extraversion and Trait-Consistent Emotion Regulation*. *Journal of Personality*, 77, 2, 447-470. Retrieved September 14, 2011 from https://www2.bc.edu/~tamirm/download/Tamir_JP_2009.pdf